

Ziele des Anfängers und die Weiterentwicklung durch das Training des Kampfsports



Anfänger haben meist das Ziel, sich selbst verteidigen zu können und ihre körperliche Fitness zu steigern, wenn sie mit dem Kampfkunsttraining beginnen. Beides erfordert ein regelmäßiges und intensives Üben. In den ersten Trainingseinheiten werden unverständlich erscheinende, teilweise schmerzhaft und langweilige Stellungen eingeübt. Der Schüler wird mit einem wichtigen Teil der Ausbildung konfrontiert, mit der Ausdauer und dem Willen, beispielsweise eine tiefe Stellung auch dann noch durchzuhalten, wenn die Oberschenkel schon anfangen zu zittern und der innere Schweinehund sagt: "Was mache ich denn eigentlich hier, warum höre ich nicht einfach auf?"

Aber gerade darum geht es beim Ho Sin Do. Der Kampf gegen das eigene Innere soll gewonnen werden und wer dann weiter trainiert, bekommt bald kräftigere Muskeln, die Reaktionen werden besser, die Person wirkt lockerer und wird körperlich gewandter. Schläger, die mit den gelernten Techniken nur andere Menschen umhauen wollen halten das Training meist nicht lange durch, denn Kampfsport lernt man nicht über Nacht und es dauert eine ganze Weile, bis man das Gelernte anwenden kann. Die gelernten Techniken dürfen niemals missbraucht werden und sollen nur in einer Notwehrsituation Anwendung finden. Dabei spielt vor allem die Verhältnismäßigkeit eine wichtige Rolle. Ein harmloses Festhalten an der Jacke darf nicht gleich mit dem Brechen eines Knochens beantwortet werden. Hier ist ein einfacher Hebel, der die Jacke aus der Hand des potentiellen Angreifers befreit, angebracht. Die Anwendung von gesundheitsgefährdenden Techniken darf nur im äußersten Notfall erfolgen.

Wie schon angesprochen, steht der Sieg im Kampf gegen sich selbst im Vordergrund des Kampfkunsttrainings.